

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.03.09.	Kedd 2026.03.10.	Szerda 2026.03.11.	Csütörtök 2026.03.12.	Péntek 2026.03.13.
Ebéd				-Daragaluska leves" (E:221,2 ZS:13,1 T:1,2 F:5,8 CH:19,8 C:2,4 S:1,1) (G, T, Z) -Zöldbabfőzelék" (E:396,4 ZS:24,1 T:4,8 F:9,1 CH:30,9 C:10,4 S:2,6) (L, G) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)	-Bakonyi zöldségleves" (E:118,9 ZS:2,1 T:1,1 F:4,5 CH:20,3 C:4,1 S:1,6) (Z, G, T, L) -Rántottcsirkemell" (E:477,8 ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0 C:1,1 S:0,3) (T, G, L) -Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8 T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3 S:1,0)
				S:6,2, E:880,0, ZS:68,5, T:14,9, F:32,7, CH:55,2, C:14,5, Ca:150,3	S:3,0, E:940,0, ZS:38,0, T:4,6, F:46,7, CH:101,1, C:7,5, Ca:77,7
Összesen				S:6,2, E:880,0, ZS:68,5, T:14,9, F:32,7, CH:55,2, C:14,5, Ca:150,3	S:3,0, E:940,0, ZS:38,0, T:4,6, F:46,7, CH:101,1, C:7,5, Ca:77,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.
Ebéd	-Nyírségi gombóclevés" (E:302,6 ZS:28,0 T:9,8 F:14,2 CH:15,3 C:4,2 S:3,3) (L, Z, G, O) -Mákosnudli" (E:570,0 ZS:19,4 T:2,1 F:11,2 CH:61,6 C:2,6 S:3,6) (G, T, F, D, S, K)	-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1 T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2 S:1,5) (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék rántással" (E:311,1 ZS:11,1 T:1,2 F:12,3 CH:39,5 C:15,4 S:1,6) (G) -Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4)	-Tárkonyos raguleves" (E:294,3 ZS:12,4 T:2,6 F:26,4 CH:18,0 C:5,0 S:2,1) (L, G, T) -Aranygaluska" (E:514,5 ZS:12,4 T:2,0 F:16,5 CH:82,0 C:20,9 S:0,6) (G, L, T) -Vanília mártás" (E:249,9 ZS:5,6 T:3,4 F:6,2 CH:43,5 C:30,2 S:0,4) (L)	-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T) -Rántott hal" (E:299,7 ZS:19,7 T:1,9 F:9,3 CH:22,1 C:1,2 S:1,3) (L, H, T, G) -Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G)	-Karfiol leves" (E:177,0 ZS:7,8 T:1,0 F:4,5 CH:22,9 C:4,1 S:2,0) (G, T) -Vadas" (E:368,3 ZS:36,1 T:9,7 F:15,6 CH:17,6 C:10,5 S:2,9) (G, L, M) -Tésztaköret szarvacska" (E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6 CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)
	S:6,9, E:873,0, ZS:47,4, T:11,9, F:25,4, CH:76,9, C:6,9, Ca:229,2	S:4,5, E:751,0, ZS:33,2, T:3,4, F:48,2, CH:60,2, C:21,4, Ca:120,9	S:3,0, E:1 059,0, ZS:30,4, T:8,0, F:49,0, CH:143,5, C:56,1, Ca:326,5	S:4,1, E:847,0, ZS:36,0, T:4,0, F:21,6, CH:108,9, C:9,5, Ca:62,9	S:6,9, E:883,0, ZS:50,6, T:11,9, F:29,7, CH:99,7, C:15,4, Ca:85,1
Összesen	S:6,9, E:873,0, ZS:47,4, T:11,9, F:25,4, CH:76,9, C:6,9, Ca:229,2	S:4,5, E:751,0, ZS:33,2, T:3,4, F:48,2, CH:60,2, C:21,4, Ca:120,9	S:3,0, E:1 059,0, ZS:30,4, T:8,0, F:49,0, CH:143,5, C:56,1, Ca:326,5	S:4,1, E:847,0, ZS:36,0, T:4,0, F:21,6, CH:108,9, C:9,5, Ca:62,9	S:6,9, E:883,0, ZS:50,6, T:11,9, F:29,7, CH:99,7, C:15,4, Ca:85,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.
Ebéd	-Lebbencsleves" (E:266,6 ZS:19,0 T:5,0 F:4,1 CH:19,2 C:2,9 S:2,3) (Z, T) -Rántottsajt" (E:317,3 ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0 C:0,7 S:1,1) (L) -Rizsköret 1/2 adag" (E:219,5 ZS:5,5 T:0,7 F:3,5 CH:39,0 C:0,3 S:0,5) -Áfonyalekvár 01/2 adag" (E:107,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:26,1 C:25,3 S:0,0) (K) S:3,9, E:911,0, ZS:47,3, T:13,1, F:20,5, CH:99,3, C:29,2, Ca:38,0	-Sárgaborsóleves " (E:245,9 ZS:10,8 T:1,2 F:8,2 CH:28,4 C:3,5 S:2,0) (G, T) -Rakottkarfiol" (E:596,3 ZS:26,7 T:9,3 F:32,8 CH:58,3 C:12,4 S:1,5) (L, G, T, Z, O, M, S) S:3,5, E:842,0, ZS:37,5, T:10,5, F:41,0, CH:86,7, C:15,8, Ca:163,5	-Palóclevés d" (E:305,6 ZS:26,0 T:7,2 F:13,9 CH:18,7 C:4,5 S:2,1) (L, G) -Almás-fahéjas gombóc" (E:641,0 ZS:11,8 T:1,6 F:15,3 CH:116,8 C:16,5 S:3,3) (L, F, D) S:5,4, E:947,0, ZS:37,8, T:8,8, F:29,1, CH:135,4, C:20,9, Ca:36,2		
Összesen	S:3,9, E:911,0, ZS:47,3, T:13,1, F:20,5, CH:99,3, C:29,2, Ca:38,0	S:3,5, E:842,0, ZS:37,5, T:10,5, F:41,0, CH:86,7, C:15,8, Ca:163,5	S:5,4, E:947,0, ZS:37,8, T:8,8, F:29,1, CH:135,4, C:20,9, Ca:36,2		

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	